

Планируется, что в России может быть принят «закон о болельщиках», который поможет навести порядок на трибунах и вокруг стадионов во время футбольных и хоккейных матчей. Впервые на законодательном уровне будут определены понятия «зритель», «контролер-распорядитель» футбольного матча, четко прописаны права, обязанности и меры ответственности организаторов матчей, собственников стадионов. Также предполагается разработка специальных «Правил поведения болельщиков», «Положения об обеспечении безопасности на массовых мероприятиях», которые будут утверждаться правительством.

Что касается PR-деятельности с данной аудиторией, то необходимо формирование доверительных отношений с болельщиками на основе открытости, взаимного доверия и уважения. Как уже было сказано, для создания подобной атмосферы между спортсменами, тренерами клуба и болельщиками используются встречи (например, посвященные итогам спортивного сезона). Можно создавать проспекты и печатные издания статистического, исторического, аналитического и обзорного характера для воспитания культуры фан-движения. Нередко клубы берут на себя расходы по финансированию некоторых своих наиболее преданных болельщиков в заграничных выступлениях; допускают бесплатно болельщиков-инвалидов на свои соревнования. Подобные мероприятия способствуют повышению доверия к клубу в кругах общественности.

УДК 613.2-057.87

А. С. Бахтина

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ В ПРОЦЕССЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

Охрана здоровья молодежи является одним из приоритетных направлений молодежной политики в РФ. Большое внимание уделяется, конечно, проблемам наркомании, алкоголизма и курения, которые являются следствием не только ухудшения здоровья нации, но и причиной различного рода девиаций и роста делинквентного поведения в молодежной среде.

Однако не во всех молодежных группах эти проблемы являются актуальными, в частности, если говорить о студентах нашего университета, то показатели злоупотребляющих алкоголем и принимающих наркотические вещества значительно уменьшились, если не сказать, изжили себя, по сравнению с 90-ми годами и началом 2000-х. Количество курильщиков тоже снижается. «Курить сейчас не модно». К тому же пропаганда здорового образа жизни и создание условий для занятий спортом являются безрезультатными. Такие выводы подкреплены личными наблюдениями, экспертными оценками и результатами эмпирических исследований, проведенных в нашем университете.

На фоне таких показателей актуальной видится другая, не менее важная проблема, связанная с неправильным питанием студентов.

Еда как некий своеобразный культурный феномен всегда была своего рода коммуникатором и ответной реакцией на стресс. Свои проблемы, эмоции и переживания мы чаще всего обсуждаем с друзьями сидя на кухне за чашкой чая или кофе, любое значительное событие или праздник не обходится без застолья. Семья закладывает культуру трапезы и питья. И если, будучи в семье, есть определенный контроль со стороны родителей, то в начале самостоятельной жизни у молодых людей не сразу возникает «взаимопонимание» с едой.

Обычно на первом году обучения девушки набирают вес, а парни, наоборот, худеют. Во-первых, это объясняется стрессом, вызванным изменениями в жизни недавних школьни-

ков, особенно если студенты учатся далеко от дома и живут в общежитии. А во-вторых, это связано с нехваткой навыков и знаний в приготовлении пищи, правильном использовании продуктов и их свойств.

По данным исследования «Потребительская корзина студентов ТУСУР», было выяснено, что большинство девушек, которые говорят, что следят за своим здоровьем и фигурой, в перерыве между занятиями посещая столовую, покупают различные «шоколадки-йогурты», наивно полагая, что эта еда менее калорийна, чем стандартная порция, например, рыбы с гарниром. Естественно, организм недополучает нужные вещества, и насыщения не происходит, что заставляет посещать столовую чаще.

И если более старшее поколение чувствует на своем организме последствия переедания или же, наоборот, нерегулярного питания, качества продуктов и напитков – все это сразу отражается на фигуре или самочувствии, то молодежь в силу хорошего обмена веществ и «запаса здоровья» далеко не сразу ощущает последствия нерационального пищевого поведения, соответственно, не мотивирована на изменение привычек. Это впоследствии приводит к различным рода болезням, таким как сахарный диабет, ожирение, гипертония, стенокардия, атеросклероз, рак. Также неправильное питание приводит к плохому состоянию волос и ногтей.

Конечно, кроме перечисленных факторов, существуют и объективные причины нерационального пищевого поведения. Это наличие более дешевых продуктов-заменителей, несоответствие пищи в буфетах, столовых нормам качества, а также нехватка времени и условий для правильного питания.

В связи с обозначившимися проблемами, необходима работа с молодежью в направлении их решения. Необходимо информирование, взаимодействие и осуществление практик с помощью специалистов в области правильного питания.

В ходе проведенных в ТУСУРе фокус-групп было выделено несколько моментов, которые помогли бы исправить ситуацию.

Во-первых, организация бесплатных завтраков в столовой университета.

Во-вторых, проведение тренингов и лекций о здоровом питании для людей, желающих перейти к здоровому образу жизни и избавиться от проблем с избыточным весом или недостатком индекса массы тела.

В-третьих, проведение фитнес-тренировок для всех желающих.

Все эти мероприятия, направленные на оздоровления, не должны проходить без консультаций специалистов: врача-диетолога, фитнес-консультанта, психолога и др.

В частности, в Томском государственном университете систем управления и радиоэлектроники ведется работа по данной проблеме через организацию круглых столов, встреч студентов с профессиональными врачами-диетологами, мастер-классы по приготовлению здоровой пищи из подручных и недорогих продуктов, при этом демонстрируется экономия времени. Информация в виде статей и сообщений размещается на сайте университета, который разработан проектной группой (в рамках ГПО ТУСУРа), а также на интерактивных молодежных площадках сети Интернет. Кроме этого, осуществляется взаимодействие ревизионной комиссии со столовыми, буфетами, находящимися в университете по вопросам качества питания и обслуживания.

Данное направление по внеучебной работе со студентами, является новым опытом для нашего университета. Оно требует регулярности и более полного мониторинга ситуации. Однако проблемы нерационального пищевого поведения среди студентов четко обозначены для нашего университета и пути их решения намечены.